

KAN BASINCINI DÜŞÜRMEK İÇİN KULLANILAN DOĞAL YÖNTEMLER

Reva BALCI AKPINAR*

Ayfer TEZEL**

ÖZET

Bu çalışma hipertansiyon hastalarının kan basınçlarını düşürmek için kullandıkları doğal yöntemleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Araştırmaya 130 hasta alınmış ve veriler anket formu aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin analizinde yüzdeler hesaplamalar ve ki kare önemlilik testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda hastaların %86.92'sinin kan basınçlarını düşürmek için doğal yöntemler kullandıkları bulunmuştur ve bu hastaların %44.27'si sarımsak yediklerini belirtmişlerdir. Hastaların doğal yöntem kullanma durumlarının cinsiyet/eri ve eğitim durumlarından etkilenmediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Anahtar Kelimeler: Kan basıncını düşürme, doğal yöntemler.

ABSTRACT

Natural Methods Which Using For Reducing The Blood Pressure

This study was made as descriptively to determine the natural methods that used by hypertension patients.

One hundred thirty patients were taken to the study and data were collected by questionnaire form. In the evaluating of the data percentage and chi-square statistical tests were used.

In the result of the research it is determined that 86.92% patients used natural methods to low blood pressure and 44.27% of this patients expressed that they eat garlic.

It was found that patients' natural methods using was not affected by gender and educational status ($p>0.05$).

Key Words: Reducing blood pressure, natural methods.

GİRİŞ ve AMAÇ

Hipertansiyon (RT) tüm dünya ülkelerinde erişkin populasyonunun önemli bir bölümünü etkileyen, yüksek oranda morbidite ve mortaliteye yol açan bir sağlık sorunudur. Amerika Birleşik Devletleri'nde 50 milyon hipertansiyon hastası olduğu tahmin edilmektedir (WHO 1996, Dosh 2002). Ülkemizde ise hekim tarafından tanı konulmuş H.T. hastası oranı %18.5 olarak bulunmuştur (Türk Eczacılar Birliği 2003).

Tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi (Brumley 2000, Cohen et al. 2000, Vessey and Rechkemmen 2001, Hudson

2001, Zenk et al. 2001, Mansoor 2001, Sutherland 2001). Türkiye'de de hastalıkların tedavisinde doğal yöntemler ve bitkiler kullanılmaktadır (Engin ve Pasinlioğlu 2002, Gözüm, Tezel and Koç 2003, Yalın 1988).

İlaç dışı yöntemlerin hastalıkların tedavisinde olumlu etkileri olabileceği gibi çeşitli zararları da olabilmektedir. Bu zararlar uygulanan yöntemin olumsuz etkisinden, tıbbi ilaçların etkisini değiştirmesinden ya da asıl tedavinin ihmal edilmiş olmasından kaynaklanabilir (Mansoor 2001, Keller and Lemberg 2001). Hemşire, hizmet verdiği toplumda

*Atatürk Üniv. HYO (Araş.Gör.Dr.)

**Atatürk Üniv. Erzurum SYO (Öğr.Gör.Dr.)

uygulanmış doğal yöntemlerin tanımlanmasında aktif rol oynar. Bu uygulamaların hangilerinin zararlı olduğunu araştırıp, zararlı olan uygulamaların kullanımını sağlık eğitimi yaparak ve hemşirelik girişimlerini bu yönde planlayarak engelleyebilir.

H.T. hastalarının kullandıkları ilaç dışı yöntemlerin zararlı olanlarının kullanımının engellenmesi, yararlı olanların desteklenmesi için bu yöntemlerin neler olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak; H.T. hastalarının kan basınçlarını düşürmek için uyguladıkları doğal yöntemleri belirlemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Zaman açısından kesitsel olan bu çalışma tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmaya 1 Ekim-1 Aralık 2001 tarihleri arasında Türkiye'de Erzurum İl merkezinde bulunan Yenişehir Sağlık Ocağı Polikliniğine müracaat eden erişkin ve daha önce hekim tarafından hipertansiyon tanısı konulmuş, kan basıncı kontrolü için başvuran toplam 196 hasta dahil edilmesi planlanmıştır. Ancak araştırmaya katılmayı kabul eden 130 (86 kadın, 44 erkek) hasta çalışma kapsamına alınmıştır.

Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından, hastaların sosyo-demografik özellikleri ile kan basıncını düşürmek için kullandıkları yöntemleri belirlemek amacıyla hazırlanan soru formu aracılığı ile toplanmıştır. Her bir soru formu her hasta ile 10 dakika yüz yüze görüşülerek doldurulmuştur.

Verilerin analizinde yüzdeler ve Ki-kare önemlilik testleri kullanılmıştır (Polit and Hugler 1997). p değeri 0.05'de alınmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan hastalara ait bazı özellikler Tablo 1'de verilmiştir. Hastaların, % 66.15'inin kadın olduğu, % 56.92'sinin okula hiç gitmediği, % 13.84'üne 1 yıldan az süredir, % 49.24'üne ise 5 yıldan uzun süredir H.T. tanısı konulduğu öğrenilmiştir.

Çalışma kapsamına alınan hastaların tamamına hekim tarafından antihipertansif ilaç verilmiştir. Bu hastaların % 78.46'sının ilaçlarını düzenli olarak kullandıkları bulunmuştur (Tablo 1).

Türk Eczacılar Birliği'ne (2003) göre Türkiye'de H.T. hastalarının % 10'undan fazla düzenli ilaç kullanmamaktadır.

Bu çalışmada da hastaların % 21.54'ünün düzenli ilaç kullanmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bulguları, Türk Eczacılar Birliği bulguları ile benzerlik göstermektedir. Hipertansiyonun kronik ve komplikasyonu çok olan bir hastalık olduğu göz önüne alındığında, düzenli ilaç kullanmayan hasta oranının yüksek olduğu düşünülebilir.

Bu çalışmada, hipertansiyon hastalarının % 86.92'sinin kan basınçlarını düzenlemek için bazı doğal yöntemler kullandıkları bulunmuştur (Tablo 1). Tüm dünyada olduğu gibi Türk toplumunda da hastalıkların tedavisinde medikal tedaviden başka bir takım ilaç dışı uygulamalar yapıldığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Yalın 1988, Brumley 2000, Hudson 2001, Vessey and Rechkemmen 2001, Engin ve Pasinlioğlu 2002, Gözüm, Teze! and Koç 2003).

Kan basınçlarını düşürmek için yöntem kullanan hastaların (n=113) % 44.27'sinin sarımsak yedikleri, % 42.42'sinin limon suyu, % 23.89'unun zeytin ağacının yaprağını kaynatıp suyunu içtikleri tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 1. Hastaların Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı

Hastaların Tanıtıcı Özellikleri (n=130)	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	86	66.15
Erkek	44	33.85
Yaş		
35-44	10	7.70
45-54	50	38.46
55-64	45	34.61
65-↑	25	19.23
Medeni Durum		
Evli	104	80.0
Bekar	26	20.0
Eğitim Durumu		
Okula Gitmemiş	74	56.92
İlkokul	38	29.23
Ortaokul - lise	18	13.85
Meslek		
Ev Hanımı	80	61.54
Emekli	24	18.46
Çiftçi	20	15.38
Diğer	6	4.62
İlacını Düzenli Olarak Kullanma Durumu		
Kullanan	102	78.46
Kullanmayan	28	21.54
İlaç Dışı Yöntem Kullanma Durumu		
Kullanan	113	86.92
Kullanmayan	17	13.08
Tanı Konulduktan Sonra Geçen Süre		
1 yıldan az	18	13.84
1-5 Yıl	48	36.92
5 yıl↑	64	49.24

Tablo 2. Hastaların Kan Basınçlarını Düşürmek İçin Kullandıkları Doğal Yöntemlerin Dağılımı

Yöntem (n=113)*	Sayı	%
-Sarımsak yeme	50	44.27
-Limon suyu içme	48	42.47
-Ayran içme	35	30.97
-Zeytin ağacı yaprağı kaynatıp, suyunu içme	27	23.89
-Salatalık yeme	8	7.07
-Soğan yeme	7	6.19

* Birden fazla uygulama yapılmıştır.

Brumley (2000), Kleinman (2000) ve Rahman (2001) araştırmalarında hipertansiyonun tedavisinde sarımsak, Khosh ve Khosh (2001) ise zeytin ağacının yapraklarının kullanıldığını belirtmiştir. Bu bitkilerin sık kullanılmalarının nedeni; tansiyonu düşürdüğü konusundaki yaygın görüşler (Kleinman 2000, Turkoski 2000, Demirhan Erdemir ve Şaylıgil Elçioğlu 1997), ucuz olmaları ve her mutfakta bulunmaları olabilir. Ayrıca hipertansif hastaların diyetindeki tuz kısıtlaması lezzet artırıcı olan bu bitkilerin tüketimine eğilimleri artırmış olabilir.

Hastaların % 30.97'si kan basıncını düşürmek için ayran içtiklerini ifade etmişlerdir. Yalın' ın yaptığı bir araştırmada da (1988) ayran içmek kan basıncını düşürmek amacıyla kullanılmıştır. Türk toplumunun geleneksel içeceği olan ayranın kolay elde edilebilir olması bu sonuca yol açmış olabilir (Tablo 2).

Bu uygulamaları, hastaların % 69.03'ü komşularından, % 16.81'i ailelerinden, % 8.85'i basın yayın organlarından % 5.31'i de sağlık

personelinden etmişlerdir.

Hastaların büyük çoğunluğunun yöntemleri sağlık personeli dışındaki bireylerden öğrenmiş olmalarının, onların kulaktan dolma, güvenilir olmayan bilgilerle donanmalarına ve olumsuz sağlık davranışları kazanmalarına yol açabileceği düşünülebilir. Engin ve Pasinlioğlu'nun (2002) çalışmalarında ilaç dışı yöntemleri komşularından öğrenen hasta oranı % 37.4 olarak tespit edilmiştir. Gözüm, Tezel ve Koç'un (2003) çalışmalarında da yöntemleri komşularından öğrenenlerin oranı % 52.3, medyadan öğrenenlerin oranı % 22.7, sağlık personelinde öğrenenlerin oranı ise % 13.6 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan hastaların % 63.72'si kullandıkları ilaç dışı yöntemlerden fayda gördüklerini ifade etmişlerdir. Hastaların % 78.46'sının düzenli ilaç kullandığı göz önüne alınırsa, bu etkinin antihipertansif ilacın etkisinden kaynaklanabileceği oldukça açıktır.

Hastaların cinsiyeti ile ilaç dışı yöntem kullanma durumları karşılaştı-

rıldığında kadın hastaların % 88.37'sinin, erkek hastaların ise % 84.09'unun ilaç dışı herhangi bir yöntem kullandıkları bulunmuştur. Aradaki fark istatistiksel olarak önemli değildir ($\chi^2 = 0.469$ $p > 0.05$) (Tablo3).

Hastaların eğitim düzeyi ile yöntem kullanma durumları karşılaştırıldığında okula hiç gitmemiş olanların % 91.89'unun, ortaokul-lise mezunu olanların % 72.22'sinin ilaç dışı yöntemler kullandıkları, aralarındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğu

bulunmuştur ($\chi^2 = 5.252$ $p > 0.05$) (Tablo3).

Hastalara tanı konulduktan sonra geçen süre ile ilaç dışı yöntem kullanıp kullanmama durumu karşılaştırıldığında, 1 yıldan daha az süredir tanı konulmuş hastaların %72.22' sinin, 5 yıldan fazla süredir tanı konulmuş olan hastaların ise %89.06'sinin ilaç dışı yöntem kullandıkları bulunmuştur. Aralarındaki fark istatistiksel açıdan önemli değildir ($\chi^2 = 3.954$ $p > 0.05$) (Tablo3).

Tablo 3. Hastaların Bazı Özellikleri İle İlaç Dışı Yöntem Kullanıp Kullanmama Durumlarının Karşılaştırılması

Özellikleri (n=113)	Yöntem Kullanan		Yöntem Kullanmayan		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<u>Cinsiyet</u>						
Kadın	76	88.37	10	11.63	86	100.0
Erkek	37	84.09	7	15.91	44	100.0
	$\chi^2=0.469$		$p>0.05$			
<u>Eğitim Durumu</u>						
Okula gitmemiş	68	91.89	6	8.11	74	100.0
İlkokul	32	84.21	6	11.79	38	100.0
Ortaokul-Lise	13	72.22	5	27.78	18	100.0
	$\chi^2=5.252$		$p>0.05$			
<u>Tanı Konulduktan Sonra Geçen Süre</u>						
1yıldan az	13	72.22	5	27.78	18	100.0
1-5 yıl	43	89.58	5	10.42	48	100.0
5yıldan fazla	57	89.06	7	10.94	64	100.0
	$\chi^2=3.954$		$p>0.05$			

Cinsiyet, eğitim ve tanı konulduktan sonra geçen sürenin ilaç dışı yöntem kullanmaya herhangi bir etkisinin olmadığı yapılan benzer çalışmalarda da görülmektedir (Yalın 1988, Engin ve Pasinlioğlu 2002, GözÜm, Tezel ve Koç 2003).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda, hastaların % 86.92'sinin kan basınçlarını düşürmek için doğal yöntemler kullandıkları bulunmuştur. Hastaların % 44.27'sinin sarımsak yedikleri, % 42.47'sinin limon suyu, % 23.89'unun

zeytin ağacının yaprağını kaynatıp suyunu içtikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

Kan basıncının düzenlenmesinde düzenli antihipertansif ilaç kullanımı yanında;

-Sağlık personelinin hipertansiyon hastaların bilinçlendirmede etkin rol almasının sağlanması,

-Bilimsel olarak sağlık için yararları ispatlanmamış olan uygulama-

ların kitle iletişim araçları ile duyurulmasının engellenmesi,

-Toplumun hipertansiyon hakkında bilgilendirilmesinde kitle iletişim araçlarının etkin kullanımının sağlanması,

-Hastaların kullandıkları ilaç dışı yöntemlerin medikal tedavilerini etkileme durumlarının yeni çalışmalarla araştırılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

..... **World Health Organ Tech Rep. Ser** (1996). Hypertension control. Report of WHO Expert Committee;862:1-83.

Brumley C (2000). Herbs and perioperative patient. Association of Operating Room Nurses. Denver 72(5): 785-804.

Cohen SM, Rousseau ME, Robinson EH (2000) Therapeutic use of selected herbs. HolistNurs Pract. 14(3): 59-68.

Demirhan Erdemir A, Şayhgil Elçiöglü Ö. (1999) Sarımsak ve Kyolic. Nobel Tıp Kitabevleri.

Dosh SA (2002).The treatment of adults with essential hypertension. J.Fam Pract Apr 51(4): 377.

Engin R, Pasinlioğlu T (2002). Erzurum ve yöresinde infertil kadınların infertilite ile ilgili geleneksel inanç ve uygulamaları. Atatürk Üniv. Sağlık Bil. Enst. Doğum Kadın Sağlığı ve Hast. AD. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.

Gözüm S, Tezel A, Koç M (2003). Complementary alternative treatments used by patients with cancer in eastern Turkey. Cancer Nursing 26(3): 1-7.

Hudson, K, Brady E, Ropp D (2001).What you and your patients should know about herbal medicine Journal of American Academy of Physician Assistans . 14 (11) p27,6p.

Keller KB, Lemberg L (2001). Herbal or complementary medicine:fact or fiction? American Journal Of Critical Care. 10(6): 438-43.

Kleinman RE (2000). Complementary feeding and later health.Pediatrics; 106(5): 1287-1288

Kosh F, Kosh M (2001). Natural Approach to hypertension. Altem Med Rev. 6(6):590-600.

Mansoor GA (2001). Herbs and alternative therapies in the hypertension clinic. Americanjournal ofhypertension. 14(9 pt 1) :971-5.

Polit DF, Hungler Bİ (1997). Essentials of nursing research methods appraisal, and utilization. Lippincot comp.

Rahman K (2001). Historical perspective on garlic and cardiovascular disease. The Journal of Nutrition;Bethesda. 131 (3s):977-979.

Sutherland JA (2001) Selected complementary methods and nursing careof the hypertensive client. Holist Nurs Pract. July;15(4):4-11.

Turkoski BB(2000) Common herbal Remedies Orthopaedic Nursing Jan-feb; 19(1):83-87.

Türk Eczacılar Birliği:

www.teb.org.tr/haberler/haber_ayrinti.php?haber_no=28.

Vessey JA , Rechkemmer A(2001). Natural approaches to children's health herbs and complementary and alternative medicine. PediatTic nursing 27(1) p61 7p. 3 charts.

Yalın S (1988). Geleneksel Hasta Bakım Uygulamaları. Hacettepe Üniv. Sağlık Bil. Enst. Hemşirelik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara.

Zenk SN, Shaver JL, Perragallo N, Fox P, Chavez N (2001). Use of herbal therapies among midlife Mexican women. Health Care Women Int 22(6):585-97.